

KESEHATAN MENTAL JAMAAH SULUK DI PESANTREN DARUL AMAN ACEH BESAR

Cut Rizka Aliana¹, Yunita Amaiza², Wardani³

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
e-mail: cut.aliana@ar-raniry.ac.id¹, yunitaamaiza@yahoo.co.id²,
dan wardani.lala@gmail.com³

Received 12 October 2021

Accepted 30 January 2022

Published 30 April 2022

DOI [10.22373/psikoislamedia.v7i1.11639](https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v7i1.11639)

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan kondisi mental yang ditandai dengan tidak adanya gangguan atau kecacatan mental. Permasalahan kesehatan mental yang sering dialami individu diantaranya adalah mengalami kegelisahan, tidak merasa adanya ketentraman, hingga mengalami gangguan kejiwaan. Maka dari itu, individu perlu memiliki kemampuan menjaga dan memelihara kesehatan mental yang baik agar terhindar dari gangguan kejiwaan. Kesehatan mental dapat diperoleh individu dengan memenuhi kebutuhan lahiriah maupun kebutuhan batiniah. Salah satunya pemenuhan kebutuhan batiniah dapat diperoleh dari kegiatan suluk yang merupakan metode pembinaan spiritual dan bertujuan untuk membentuk individu yang bertaqwa. Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 58 jamaah, metode yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode analisis data yang digunakan yaitu berdasarkan uji t (t-test) menggunakan *paired samples T-test*. Hasil uji t (*t-test*) *pre test* ke *post test* menunjukkan nilai $t = -17.400$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara hasil kesehatan mental sebelum dan sesudah melakukan suluk dari *pre test* ke *post test* dengan skor rerata *pre test* 51,41 menjadi skor rerata *post test* 81,17.

Kata Kunci: Suluk; Kesehatan Mental; Pesantren

MENTAL HEALTH OF THE SULUK CONGREGATION AT DARUL AMAN ISLAMIC BOARDING SCHOOL ACEH BESAR

ABSTRACT

Mental health is a mental condition characterized by the absence of mental disorders or disabilities. Mental health problems that are often experienced by individuals include experiencing anxiety, not feeling any peace, to experiencing mental disorders. Therefore, individuals need to have the ability to maintain and maintain good mental health in order to avoid mental disorders. Mental health can be obtained by individuals by meeting external and internal needs. One of them is the fulfillment of inner needs that can be obtained from Suluk activities which are a method of spiritual development and aim to form pious individuals. This study uses quantitative techniques with the number of respondents as many as 58 pilgrims, the method used is *purposive sampling*. The data analysis method used is based on the t-test (t-test) using *paired samples T-test*. The results of the t-test (t-test) *pre-test* to *post-test* showed a value of $t = -17.400$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) this indicates that there is a very

significant difference between mental health outcomes before and after performing Suluk from pre-test. test to post test with a pre-test mean score of 51.41 to a post-test mean score of 81.17.

Keywords: *Suluk; Mental health; Boarding School*

Pendahuluan

Masyarakat sekarang dengan segala permasalahan sering berada di titik kesehatan mental yang tidak cukup baik karena mengalami kegelisahan, serta tidak merasa adanya ketentraman. Hal tersebut terutama dipengaruhi oleh ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan sikap hipokrit yang berkepanjangan. Hal ini tentunya juga berdampak pada peningkatan angka orang dengan gangguan jiwa baik di Indonesia maupun di Aceh. Menurut WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) pada tahun 2017 jumlah kasus orang dengan gangguan kesehatan mental di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi. Adapun jumlah penderita gangguan jiwa di Aceh berjumlah 27,601 orang (276%) dari jumlah keseluruhan populasi penduduk Aceh pada tahun 2019 yaitu sebanyak 5,346,296 jiwa. Jika di lihat berdasarkan jenis penyakit, penderita gangguan jiwa paling banyak masih ditempati oleh jenis penyakit skizofrenia yaitu berjumlah 16,162 orang (161.6%). Namun, jika dilihat berdasarkan Kabupaten, Kabupaten Aceh Besar merupakan salah satu Kabupaten dengan angka gangguan jiwa tertinggi dan berada di urutan ke-6 yaitu berjumlah 1.469. Peringkat ke-6 ini tentunya menjadi perhatian peneliti dalam memilih lokasi penelitian. Disamping karena urutan tersebut, kabupaten Aceh Besar juga termasuk ke dalam salah satu kabupaten dengan presentase jumlah penduduk miskin yang tergolong banyak yaitu mencapai 15.93 persen pada tahun 2015, 15.55 persen pada tahun 2016 dan 13.41 persen pada tahun 2017 (BPS 2018).

Menurut King A. Laura (2014) individu yang hidup dilingkungan miskin lebih mungkin untuk mengembangkan skizofrenia daripada orang-orang yang memiliki status sosio-ekonomi tinggi. Hubungan antara skizofrenia dan kemiskinan adalah korelasional. Berdasarkan teori Meehl (dalam King A. Laura, 2014) menjelaskan bahwa stres merupakan salah satu penyebab terbesar seseorang mengalami skizofrenia. Untuk itu, tentunya dibutuhkan kemampuan menjaga atau memelihara kesehatan mental yang baik agar masyarakat mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara lancar dan terhindar dari gangguan mental. Sekaligus memenuhi kebutuhan baik lahiriah maupun kebutuhan batiniah.

Adapun langkah yang dapat dilakukan untuk memperoleh kesehatan mental adalah dengan cara menjadi individu yang bertaqwa yang dapat dilaksanakan dari kegiatan suluk. Taqwa adalah bentuk ketaatan dan penyerahan diri individu kepada Allah, sehingga melahirkan kerendahan hati dan kecintaan

akan akhirat. Ciri-ciri individu bertaqwa adalah individu yang senantiasa mensucikan jiwanya, dengan menjalin hubungan baik dengan Allah menjalankan shalat dan berdzikir, berhubungan baik dengan manusia dengan beramal shaleh dengan tawadu. Individu yang bertaqwa akan mengandalkan Allah dalam segala urusan sehingga akan menghasilkan ketenangan jiwa (Qurotul, 2018).

Salah satu dayah yang menyelenggarakan kegiatan suluk di Aceh Besar yaitu dayah Darul Aman yang dipimpin oleh TGK H. M Ridwan dan dibantu oleh salah satu muridnya yaitu tdk H. M Hasan. Adapun beberapa kegiatan dan ketentuan mengerjakan ibadah suluk di Pesantren Darul Aman adalah sebagai berikut, dimulai dari salat tasbeih 4 rakaat secara berjamaah pada pukul 03.00 dini hari, setelah salat dilanjutkan dengan makan sahur untuk keberlangsungan puasa, selanjutnya salat subuh berjamaah dan zikir bersama dan diakhiri dengan shalat isyraq untuk menutup ibadah dipagi hari. Pada Pukul 09.00 pagi dilanjutkan dengan shalat dhuha 12 rakaat secara berjamaah, kemudian para jamaah suluk istirahat hingga jam 12.00 siang, selanjutnya diikuti dengan salat dzuhur berjamaah berzikir bersama begitu pula dengan shalat asar, setelah buka puasa langsung dilanjutkan dengan shalat magrib dan beberapa shalat sunat lainnya dan terakhir dilakukan shalat isya dan juga zikir bersama. Setiap shalat selalu diiringi shalat kabliyah dan ba'diah juga beserta shalat qadha.

Disamping itu, terdapat ketentuan lain saat menjalankan ibadah suluk yaitu tidak boleh memakan makanan yang syubhat (makanan diberi pengawet, penguat rasa, micin dll) tidak boleh makan makanan yang berdarah. Hal ini bertujuan agar salik (individu yang melakukan suluk) dapat terhindar libido seksualnya. Selain itu, salik juga tidak boleh menunjukkan emosi yang berlebihan dan tidak boleh berbicara selama masa zikir berlangsung. Apabila salah satu ketentuannya dilanggar atau tidak dipenuhi maka ibadah suluk akan batal dan harus disucikan dengan mandi taubat.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan suluk merupakan aktivitas rutin yang bertujuan untuk membersihkan lahir dan batin manusia. Segegap kesibukan jamaah hanya ditujukan dengan usaha-usaha menjernihkan hati sebagai persiapan untuk sampai kepada-Nya (Misykah, 2012). Sebagaimana yang dikemukakan Subandi (2013) bahwa dengan mengamalkan dzikir ikhlas diharapkan individu dapat mengalami perubahan kehidupan yang lebih baik. Besarnya peran kegiatan Suluk dalam membentuk jiwa seseorang yang lebih bertaqwa dan suci tentunya memberi pengaruh terhadap kesehatan mental jamaahnya. . Hal ini perlu diteliti lebih mendalam dan ilmiah untuk melihat bagaimana efektivitas kegiatan suluk terhadap peningkatan kesehatan mental di Pesantren Darul Aman Aceh Besar.

Metode Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kesehatan mental jamaah sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan suluk di Pesantren Darun Aman Aceh Besar dan bagaimana efektivitas kegiatan suluk terhadap kesehatan mental jamaah di Pesantren Darul Aman Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah jamaah suluk di pesantren Darul Aman dengan jumlah jamaah sebanyak 60 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah jamaah suluk Di pesantren Dayah Darul Aman yang di ambil 58 jamaah. Adapun karakteristik sampel yang dimaksud adalah, jamaah suluk yang mengikuti suluk, laki-laki maupun perempuan tanpa batasan umur. Alat ukur yang digunakan adalah skala kesehatan mental diadopsi dari skala yang dikembangkan oleh Veit & Were (1983).

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini berdasarkan metode analisis data dengan melakukan uji hipotesis berdasarkan uji t (*t-test*) menggunakan *paired samples T-test* menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kesehatan mental jamaah sebelum dan sesudah melakukan suluk di Pesantren Darul Aman Aceh Besar (hipotesis diterima). Hasil uji t (*t-test*) *pre test* ke *post test* menunjukkan nilai $t = -17.400$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil kesehatan mental sebelum dan sesudah melakukan suluk dari *pre test* ke *post test* dengan skor rerata *pre test* 51,41 menjadi skor rerata *post test* 81,17.

Tabel 1.

Deskripsi Data Penelitian Skala Kesehatan Mental Sebelum Suluk

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Kesehatan mental	96	24	44	12	79	28	51,4	13,0

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel di atas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 24, maksimal 96, nilai rerata 44, dan standar deviasi 12. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 28, maksimal 28, nilai rerata 51,4 dan standar deviasi 13,0.

Tabel 2.
 Kategorisasi Kesehatan Mental Sebelum Suluk

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 38,4$	9	15,5
Sedang	$(38,4) \leq X < (64,4)$	36	62,0
Tinggi	$(64,4) \leq X$	13	22,4
Jumlah		58	100%

Hasil kategorisasi kesehatan mental sebelum suluk pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas jamaah sebelum mengikuti suluk memiliki kesehatan mental pada kategori sedang yaitu sebanyak 36 orang (62,0%), sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi sebanyak 13 orang (22,4%), dan kategori rendah sebanyak 9 orang (15,5%).

Tabel 3.
 Deskripsi Data Penelitian Skala Kesehatan Mental Setelah Suluk

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Kesehatan mental	96	24	44	12	92	68	81,1	6,3

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel di atas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 24, maksimal 96, nilai rerata 44, dan standar deviasi 12. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 68, maksimal 92, nilai rerata 81,1 dan standar deviasi 6,3.

Tabel 4.
 Kategorisasi Kesehatan Mental Sesudah Suluk

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 74,8$	10	17,2
Sedang	$(74,8) \leq X < (87,4)$	34	58,6
Tinggi	$(87,4) \leq X$	14	24,1
Jumlah		58	100%

Hasil kategorisasi kesehatan mental sesudah suluk pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas jamaah sesudah mengikuti suluk memiliki kesehatan mental pada kategori sedang yaitu

sebanyak 34 orang (58,6%), sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi sebanyak 14 orang (24,1%), dan kategori rendah sebanyak 10 orang (17,2%).

Tabel 5.

Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian

No.	Variabel Penelitian	Koefisien K-S Z	P
1.	Kesehatan mental sebelum melakukan suluk	0,103	0,195
2.	Kesehatan mental setelah melakukan suluk	0,088	0,200

Berdasarkan data tabel di atas, memperlihatkan bahwa variabel kesehatan mental sebelum melakukan suluk berdistribusi normal K-S Z = 0,103, dengan $p=0,195$ ($p>0,05$). Sedangkan sebaran data pada variabel kesehatan mental setelah melakukan suluk diperoleh sebaran data yang juga berdistribusi normal K-S Z = 0,088, dengan $p=0,200$ ($p>0,05$). Karena kedua variabel berdistribusi normal, maka hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian ini.

Tabel 6.

Uji *Paired Samples Test*

Variabel Penelitian	Nilai t	P
Kesehatan mental sebelum dan sesudah melakukan suluk	-17.400	0,000

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai $t = -17.400$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan yang nyata antara hasil kesehatan mental sebelum dan sesudah melakukan suluk.

Diskusi dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah jamaah suluk di Pesantren Darul Aman Aceh Besar yang berjumlah sebanyak 58 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kegiatan suluk dapat meningkatkan kesehatan mental jamaah. Setelah dilakukan perhitungan pada subjek penelitian diperoleh hasil bahwa secara statistik terdapat perubahan yang sangat signifikan pada kesehatan mental jamaah suluk setelah menjalani proses suluk di Pesantren Darul Aman Aceh Besar. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kesehatan mental jamaah setelah mengikuti suluk mengalami peningkatan secara sangat signifikan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kegiatan suluk dapat mempengaruhi peningkatan kesehatan mental jamaah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Jalaluddin (2003) yang menyatakan bahwa upaya untuk menemukan ketenangan batin, aman, tenang terhadap kesehatan mental dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan). Artinya, ritual pelaksanaan suluk yang kegiatannya bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah (berupa puasa, zikir, shalat berjamaah dan ceramah agama) mampu memberi pengaruh terhadap kesehatan mental jamaahnya.

Hasil uji t (*t-test*) *pre test* ke *post test* menunjukkan nilai $t = -17.400$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara hasil kesehatan mental sebelum dan sesudah melakukan suluk. Dari hasil *pre test* ke *post test* juga menunjukkan peningkatan skor yaitu dengan skor rerata *pre test* 51,41 menjadi skor rerata *post test* 81,17. Berdasarkan hasil analisa statistik di atas, menunjukkan bahwa sebelum mengikuti kegiatan suluk skor rerata kesehatan mental jamaahnya adalah 51,41. Selanjutnya setelah mengikuti suluk, jamaah dilakukan pengukuran kembali dan diperoleh hasil skor kesehatan mentaln menjadi rerata *post test* adalah 81,17. Maknanya kesehatan mental jamaah mengalami peningkatan sebanyak rerata 29,76.

Pelaksanaan suluk yang meliputi beberapa rangkaian sebelum, saat dan sesudah suluk banyak memberi pengajaran kepada jamaahnya. Sebelum mengikuti suluk subjek merasa malas beribadah, mudah merasa cemas terutama terhadap urusan dunia, merasa takut dan kurang memperoleh ketenangan batin yang optimal. Saat mengikuti suluk, subjek dapat merasa lebih khusyuk beribadah, hati menjadi tenang karena setiap saat dapat fokus untuk mengingat dan memuji Allah SWT. Salah satu ketentuan yang diterapkan selama mengikuti suluk adalah adanya larangan memakan makanan yang syubhat (makanan diberi pengawet, penguat rasa, micin dll) tidak boleh makan makanan yang berdarah. Dalam perspektif psikologi, pencernaan (perut) memiliki peranan yang sama pentingnya terhadap kecerdasan (otak). Dengan kata lain asupan yang diberikan untuk memenuhi nutrisi tubuh secara tidak langsung akan memengaruhi struktur kepribadian dan sifat seseorang. Lestari (2019) juga menjelaskan bahwa makanan memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Hal ini dikarenakan pada masing-masing makanan memiliki karakteristik yang mempengaruhi perasaan dan cara berpikir seseorang.

Selain itu, salik juga tidak boleh menunjukkan emosi yang berlebihan dan tidak boleh berbicara selama masa zikir berlangsung. Apabila salah satu ketentuannya dilanggar atau tidak dipenuhi maka ibadah suluk akan batal dan harus disucikan dengan mandi taubat. Adanya ketentuan/ syarat ini selama menjalankan kegiatan suluk tentunya dapat memperkuat kondisi psikologis salik menjadi lebih tenang

hingga akhirnya mencapai kesehatan mental yang lebih meningkat. Rutinitas berulang yang dilakukan lebih dari 20 hari maka akan menjadi karakter.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Daradjat (2001) bahwa faktor kesehatan badan, perasaan dan kecerdasan dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Hal inilah yang menjadikan dasar meningkatnya kesehatan mental jamaah suluk karena selama menjalani kegiatan suluk jamaah dilatih/dibiasakan untuk menjaga perasaan yaitu dengan tidak bergosip dan memikirkan urusan dunia, kemudian menjaga kesehatan dengan berpuasa dan tidak memakan makanan yang memicu syahwat, serta memperbanyak zikir dengan mengingat Allah agar pikiran/ kecerdasan menjadi lebih fokus.

Sebelum kegiatan suluk dimulai, peneliti telah melakukan observasi dan wawancara kepada beberapa jamaah dan diperoleh hasil bahwa selama ini jamaah sering tertekan perasaan, baik karena masalah ekonomi, keluarga, dan sosial. Mayoritas jamaah suluk di Pesantren Darul Aman merupakan *single parent* (janda), sehingga beban secara ekonomi karena harus menafkahi keluarga seorang diri tentunya menjadi problematika pada jamaah. Ditambah lagi dengan permasalahan keluarga berupa konflik internal, anak sulit sekali diatur, kenakalan anak yang dirasakan dan sebagainya. Beberapa permasalahan tersebut tentunya secara tidak langsung dapat memengaruhi kondisi psikologis jamaah.

Rusydi (2012) dalam penelitian yang berjudul *husn al-zhan*; konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental, juga menjelaskan bahwa berprasangka baik (*husn al-zhan*) kepada Tuhan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesehatan mental dibandingkan dengan berprasangka baik kepada sesama manusia. Dimana prasangka baik kepada Tuhan disini ditandai dengan sikap tawakkal, merasa kasih sayang dan kemaafan Tuhan. Kegiatan suluk disini juga tentunya melatih jamaah untuk senantiasa selalu ber*husn al-zahn* kepada Allah.

Adapun faktor kelakuan menurut Daradjat (2001) yaitu seseorang akan mendapatkan kesehatan mental apabila ia mampu bersikap baik dalam hidupnya sehingga kesehatan mentalnya tidak terganggu. Jailani (2001) juga mengemukakan bahwa agama, cita dan falsafah hidup dapat membantu dalam mengatasi persoalan hidup yang berada di luar kesanggupan dirinya sebagai manusia yang lemah. Sehingga dengan adanya agama cita-cita dan falsafah hidup dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada kesehatan mental jamaah sebelum dan sesudah melakukan suluk di Pesantren Darul Aman Aceh Besar. Hasil uji t (*t-test*) *pre test* ke *post test* menunjukkan nilai $t = -17.400$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil kesehatan mental sebelum dan sesudah melakukan suluk dari *pre test* ke *post test* dengan skor rerata *pre test* 51,41 menjadi skor rerata *post test* 81,17. Artinya, kesehatan mental jamaah setelah mengikuti suluk mengalami peningkatan, dengan kata lain kegiatan suluk di Pesantren Darul Aman mampu meningkatkan kesehatan mental jamaahnya.

Saran

Dibutuhkan tinjauan pembandingan yang lebih luas untuk melihat efektivitas suluk dalam meningkatkan kesehatan mental secara menyeluruh. Beberapa langkah yang dapat dilakukan adalah dengan menguji sekaligus studi banding terhadap kegiatan suluk di daerah lain selain Aceh. Selain itu dibutuhkan penelitian lebih lanjut guna menyusun rangkaian kegiatan suluk yang lebih terstruktur serta terukur dalam bentuk pedoman khusus, sehingga masyarakat luas lebih dapat merasakan manfaat dari kegiatan suluk ini dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Adisty dkk (2014). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Jurnal prodising ks: Riset & PKM* (2) 147-300
- Achamad, M (2000). *Jiwa Dalam Al Quran: Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*. Jakarta: Paramadina
- Badan Pusat Statistik (BPS) 2018
- Curup. (2017). Panitia Minta Awasi Jamaah suluk. *Rakyat Bengkulu*
- Daradjat. (2001). *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Diener, E (2006). Guidelines For National Indicators Of Dubjective Well-Being And Ill-Being. *Applied Research In Quality Of Life*, 1 (2), 151-157 <http://www.wam.umd.edu>
- Fuad, S. (2001). *Hakekat Tarekat Naqsyabandiyah*. Jakarta: Husna Zikra
- Farhanah, S. (2017). *Puasa dan Tazkiyatun Nafs Pada Jamaah Suluk di Ma'had Babul Ulum Abu Lueng Ie Al-Aziziyah Barona Jaya Aceh Besar*. (Skripsi Tidak Dipublikasi). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Agama Islam. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
- Frieda, N.H. Moods. 1993. *Emotion Episodes and Emotions*. New York: Guilford Press
- Hariyanto, U (2015). *Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Majelis Rasulullah Pancoran Jakarta Selatan*. Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam. (tidak dipublikasi). Uin Syarif Hidayatullah Jakarta
- Jalaluddin, R. (2003). *Psikologi Agama*. Bandung: PT Mirza Pustaka
- Kemendes, (2016 Oktober). Peran Keluarga Dukungan Kesehatan Mental Jiwa Masyarakat. *Jakarta* (6)
- Keyes (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing To Flourishing In Life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 207-222
- King, A. Laura. (2014). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika
- Misykah, R. (2012). *Makna Suluk Pada Lansia Anggota Jamaah Tarekat Nagsyabandiah*. Yogyakarta
- Munawir, A (1997). *Kamus Al-Munawir Arab-Indonesia Terlengkap "Dalam Buku Suluk Dan Kesehatan Mental*. Surabaya: Pustaka Progresif
- Mahfud, Dkk (2015) Mengenai Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Uin Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah Uin Walisongo Semarang* 35-31
- Muryati dan Suryawati, (2006). *Sosiologi jilid 2*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama
- Parpatih, Sy. Dt. (2011). *Suluk Dan Kesehatan Mental*. Padang: Hayfa Press
- Prawira P.A. (2016). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Popi S, dkk. (2011). *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Persepektif Islam*. Jakarta: Pustaka Kencana
- Qurotul, U. (2018). *Kesehatan Jiwa Menurut Paradigma Islam (Kajian Berdasarkan Al Quran Dan Hadist)*. Internasional Conference Of Nusantara Philolosophy. *Jurnal Psp Universitas Gadjah Mada*, 10-11

- Rahmat Aziz, (2015). Aplikasi Model Rasch Dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental Di Tempat Kerja. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang*
- Rahmi Nursoban (2007). *Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Pondok Pesantren As Salafiyah Cianjur*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi (tidak dipublikasi) UIN Syarif Jakarta.
- Sintesa, I. (2017, September 25). Orang Suluk? ustad Abdul Somad, LC. MA [Video file]
- Subandi, M. A. (2013). *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Subandi, M. A. (2009). *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Surry, K. (2018, 26 Mei). Suluk, Ramadhan Bersama Sang Khalik. *Serembinews*. Diunduh dari <http://aceh.tribunnews.com/2018/05/26/suluk-ramadhan-bersama-sang-khalik?page=all>
- Singgih D. Gunarsa. (2006). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: Gunung Mulia
- Sutardjo wiramihardja. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta
- Soejadi. (2000). *Pedoman Penilaian Kinerja Rumah Sakit*. Jakarta: Katiga
- Tgk. H. Djamaluddin Waly. (2003), *Panduan Zikir Dan Doa Bersama*. Aceh Besar
- Taylor & Brown (1988). Illusion And Well-Being: A Social Psychological Persepective On Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-213
- Yuniatun, E. (2016). *Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto*. (Skripsi Tidak Dipublikasi). Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Bimbingan Dan Konseling. Istitut Agama Islam Negeri, Purwokerto
- Yusak, B (1999). *Kesehatan mental*. Jakarta: Pusaka setia.
- Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Veit, dkk (1983). The Structure Of Psychological Distress And Well-Being In General Populations. *Jurnal Of Consulting And Clinical Psychology*, 51, 730-742